Teorie şi practică

În luna iulie, Federaţia Franceză de Fotbal a organizat un curs fulger la care au participat, pe lîngă antrenori francezi, antrenori străini, ca Giovani Ferrari (Italia), Arthuro Ceuleers (Belgia), Iulio Pereira Cemada (Portugalia), Bousliame Mahomed (Algeria), Rodriguez Marciano (Senegal) etc. La acest curs cu caracter de informare, de sondare a opiniilor specialiştilor francezi şi străini asupra metodelor de pregătire sau, mai bine zis, a noutăţilor posibile în 1966 la Londra sau în 1968 în Mexic, am participat împreună cu prof. D. Teodorescu, antrenor secund la Ştiinţa Craiova.

Timpul scurt, în care s-au prezentat o serie de referate de către cei mai competenţi specialişti francezi, ca Georges Boulogne — instructor naţional, Robert Domergue — antrenor la Valenciennes, Kader Firoud — Toulouse, Jasseron — Lyon, a fost foarte judicios utilizat, fiecare lecţie teoretică fiind imediat urmată de alta practică. Problemele abordate au fost numeroase : **jocul ofensiv ; jocul defensiv ; tactica în condiţiuni dificile ; pasa, ultimul pas şi trasul la poartă ; circulaţia jucătorilor în teren ; jocul pe extreme şi al înaintaşilor centrali ; probleme legate de dinamica compartimentelor ; organizarea jocului ; organizarea planului de joc ; tactică ; rolul pregătirii atletice la fotbalişti, probleme noi de izometrie ; cîteva studii morfo-psihologice.** Dacă ne gîndim la durata cursului (4 zile) chiar numai enumerarea titlurilor de mai sus constituie cel mai bun indiciu asupra intensităţii cu care s-a muncit. „Criza de timp" a fost însă înlăturată de competenţa cu care dl. Georges Boulogne a condus cursul şi discuţiile, precum şi de claritatea şi conciziunea referatelor prezentate de specialiştii şi colaboratorii mai sus citaţi.

În afară de constatările care au delimitat pînă unde s-au extins azi experienţele cît şi rezultatele privind înstruirea fotbaliştilor din punct de vedere fizic, tehnic şi tactic, scopul cursului a fost şi acela de a clarifica o terminologie tehnică extrem de utilă nu numai antrenorilor, ci şi marelui public. Azi circulă o sumedenie de idei ingenioase în legătură cu pregătirea jucătorilor şi echipelor. În ceea ce priveşte însă scopul final al echipelor, el rămîne neschimbat : cîştigarea meciului. Gîndind în acest fel, raţionamentul care trebuie să primeze este acela că fotbaliştii nu trebuie să joace pentru a pune în valoare cutare sau cutare sistem, ci pentru a învinge. Această concepţie exprimată de antrenorii francezi se bazează pe experienţa din ultimii ani, cînd faptele au demonstrat că **„în fotbal se simte nevoia de a simplifica unele idei asupra jocului colectiv".**

În acest sens, Georges Boulogne, a propus ca în jocul colectiv să se distingă trei noţiuni diferite : **organizarea jocului, tactica, planul de joc.**

O ORGANIZARE A JOCULUI este însă tot atît de necesară pe cît este de utilă organizarea muncii în orice domeniu. Această organizare asigură jucătorilor o aşezare raţională, o repartiţie a sarcinilor, ea indică poziţiile de bază, fixează desfăşurarea principalelor manevre tactice.

La rîndul ei, TACTICA însufleţeşte organizarea jocului, îi dă viaţă. Ea înlesneşte folosirea judicioasă a calităţilor jucătorilor, tinteşte să provoace o defecţiune în organizarea jocului echipei adverse sau să-şi ascundă propriile defecţiuni.

PLANUL DE JOC este alcătuit din dispoziţiile ce se iau în vederea unui joc determinat. A recomanda unei echipe să joace în adîncime în faţa unui adversar mai puternic, nu constituie un act de curaj ci este, mai de grabă, unul de inconştienţă. Antrenorul trebuie să-i prevină în toate cazurile pe jucători de sensul apărării, să-i pregătească, deci, pentru fizionomia jocului. Fiecare plan de joc în sine este de o importanţă relativă. Dar suma planurilor de joc, acumularea recomandărilor speciale din aceste planuri, ameliorează şi îmbogăţeşte valoarea tactică a fiecărui jucător.

O contribuţie valoroasă la acest curs au avut-o şi alţi antrenori.

Giovani Ferrari (Italia) a vorbit despre sistemele defensive şi, bineînţeles, despre „il libero" — una din caracteristicile echipelor italiene. Contribuţia specialistului italian, cîndva un jucător celebru a cărui faimă este astăzi egalată de competenţa sa ca antrenor, a fost mult apreciată de auditori. Realismul concepţiei italienilor, grefat pe valoarea ridicată a cîtorva jucători, atenuează mult din aversiunea pe care iubitorii fotbalului din lumea întreagă o au pentru acest mod de a juca.

Arthuro Ceuleers, antrenorul echipei naţionale a Belgiei, a vorbit despre apărarea în linie, cu utilizarea ofsaidului şi apoi despre apărarea construită pe ideea dublării simple, duble, triple. Pornind de la ideea că aşezarea 1—4—2—4 există doar la începutul unui meci, el apreciază că, de fapt, cel mai important lucru rămîne sensul în care sînt pregătiţi jucătorii, deoarece în privinţa aşezării lor vor exista totdeauna mai multe variante, în funcţie de calităţile jucătorilor şi de prudenţa, mai mult sau mai puţin necesară, într-un meci.

Contribuţia delegaţiei române în cadrul lucrărilor acestui curs s-a concretizat într-un referat privind **„Evoluţia sistemului 1—4—2—4 după campionatul mondial din 1954 de la Berna şi cel din 1958 de la Stockholm, precum şi căile de îmbunătăţire a jocului de ansamblu şi a eficacităţii".** Referatul s-a bucurat — în cadrul discuţiilor — de aprecieri pozitive, fiind menţionat în revista „France Footbal".

Delegaţia română s-a bucurat de o primire excelentă din partea d-lui. Pierre Delonnay, secretar general al Federaţiei Franceze de Fotbal şi a d-lui. Georges Boulogne, instructor naţional, cît şi din partea specialiştilor francezi menţionaţi cărora, în cuvîntarea de închidere rostită în numele antrenorilor străini, le-am mulţumit călduros, apreciind importanţa schimbului de experienţă la acest nivel.

ION LUPAŞ

Probleme ale balonului rotund pe continent...

Trei specialişti români au luat parte în lunile de vară la cursuri de perfecţionare organizate de federaţiile de specialitate din Franţa, Anglia şi Italia.

Dorind a face cunoscute problemele care s-au discutat la aceste cursuri, rubrica de fotbal a ziarului nostru a pus la dispoziţia specialiştilor coloanele sale.

Cele publicate în rîndurile de mai jos nu epuizează desigur bogatul material cu care s-au întors antrenorii noştri de peste hotare. Organizarea de către F.R.F. a unei consfătuiri, cu participarea tuturor specialiştilor, unde alături de problemele teoretice să aibă loc şi demonstraţii practice ar fi — fără îndoială — de un real folos.

Iată relatările celor care au participat la cursurile din străinătate.

„Driblingul? O armă a sudicilor... Pasa este mai sigură!"

Spre ce direcţii de dezvoltare se îndreaptă fotbalul englez ? Este destul de greu să dai un răspuns sută la sută exact doar pe baza unor constatări făcute la un curs de antrenori. Mă voi strădui, însă, să redau succint ideile importante care frămîntă azi metodica engleză, aşa cum a reieşit la Lileshall. În primul rînd, concepţia despre fotbal a şcolii engleze : *jucătorul se formează treptat, prin antrenament practic, începînd de la o vîrstă fragedă (10—12 ani). Un proces îndelung, sistematic şi unitar asigură bagajul tehnico-tactic al jucătorilor. Metoda de bază este repetarea în condiţiile jocului.* Este de remarcat repulsia englezilor faţă de discuţii sterile, chiar dacă sînt „pline de elocinţă". Allen Wade — directorul cursului — arăta, realist, că fotbalul modern se realizează prin antrenamente şi nu prin... sfaturi.

La curs au reieşit clar cele două obiective : a) *ca antrenamentul să aibă efecte cît mai mari pentru joc, el trebuie să plece de la joc şi să fie pentru joc ;* b) *exerciţiile să fie constituite din fazele de joc, începînd de la cele mai simple.*

Trăsăturile jocului britanic sînt, în general, identice tuturor echipelor. Cele mai multe dintre echipe folosesc, în atac, o aşezare în W, iar în apărare unul din mijlocaşi se retrage pentru a ajuta stoperul, interul luîndu-i locul. Este drept că faţă de 1957, cînd am fost în Anglia cu echipa de tineret, jocul s-a schimbat mult, mai ales în felul de a concepe acţiunile de atac. Şi, despre asta aş dori să vă spun ceva. Atacul este tot combinativ, dar acţionează conştient pe două etape : 1) pregătirea şi 2) finalul. Ieşirea din apărare se face prin pase lungi dar precise. O dată asigurată menţinerea mingii, începe o ţesătură de pase scurte şi un demarcaj variat, rapid şi continuu.

Englezii au o concepţie ofensivă, le place atacul. Sînt însă foarte prompţi în repliere. Mijlocul terenului rămîne coloana vertebrală a jocului, căci aici acţionează doi mijlocaşi şi doi interi, ca în W. M. Este izbitor cîtă legătură are jocul cu antrenamentul, semn că în orele de pregătire se creează dinamica meciurilor. Totuşi, mi s-a părut curios un lucru : lipsa dribiingului ! L-am întrebat pe Allen Wade, care este cauza că nu se exersează driblingul la antrenamente. Răspunsul : *„Este o armă a sudicilor. Noi avem pasa, care este mai sigură".*

Caracteristicile antrenamentului englez sînt studiul şi exerciţiul, aşa cum am mai spus. În general, la jucătorii profesionişti, care au deja un bagaj tehnic, tactic şi fizic, antrenorii nu merg separat pe factori, ci global. Ca exerciţii de bază folosesc aşa-zisele „faze" în jocuri mici (pe spaţiu mic) sau mari (pe spaţiu mare). Este vorba de aşa-numitul „antrenament funcţional" în care funcţiile mari, de atac şi apărare, ale jocului sînt fragmentate în funcţiile pe posturi. De exemplu, pentru apărare se exersează faze în apărare la o poartă, cu un stoper contra unui atacant ; apoi, doi atacanţi contra stoperului ; urmează trei fundaşi contra patru sau cinci atacanţi etc. Pentru situaţia de atac a apărătorilor se măreşte numărul lor cu unul în plus, faţă de atacanţi. Numărul de antrenamente : două pe zi în perioada pregătitoare (circa 30—40 de zile), apoi unul de două ore, de patru ori pe săptămînă. În afara acestor antrenamente colective există şi cele personale, libere.

Pregătirea fizică, este o armă redutabilă a echipelor englezeşti. Englezii nu fac însă caz de ea, considerînd-o realizabilă prin joc. Englezii apreciază că 2 000 de yarzi (n.r. 1 yard=0,914 m), din cei 6 000 cît aleargă un fotbalist într-un meci, se fac în ritm rapid şi foarte rapid. De aceea ei folosesc aşazisele exerciţii pînă la 36 de secunde, pentru a supune organismul la efort maxim. Am văzut asemenea antrenamente istovitoare compuse din trei serii a 22 de secunde alcătuite din alergări în viteză maximă (urmate de o pauză de aproape un minut) cu mingea sau fără. Pulsul jucătorilor era în medie 190—200 de bătăi după probă şi 140 după un minut. În afară de aceste exerciţii folosesc „power treningul", antrenament pentru menţinerea forţei. Trebuie să spun că m-a uimit energia şi forţa jucătorilor englezi. Cînd se ciocneau, făceau un zgomot ca de... dulapuri răsturnate, dar imediat reveneau în joc fără să spună un cuvînt.

Ce s-ar putea aplica — din cele văzute — în antrenamentul şi jocul echipelor noastre ? Cred că am putea adapta în special antrenamentul funcţional şi conştiinciozitatea de lucru. Desigur că şi noi avem unele metode şi mijloace, care s-au dovedit eficace. Trebuie să le îmbinăm, aplicîndu-le la condiţiile noastre. Pe viitor va trebui să căutăm şi noi mai mult noul. Este necesar să fim mereu în pas cu ce se petrece în alte ţări. Consider că participarea la cursul din Anglia a întărit legăturile federaţiei noastre cu cea engleză şi mai ales cu antrenorii englezi. Ceea ce nu poate fi decît un lucru pozitiv.

NICOLAE PETRESCU

30 de zile în mijlocul antrenorilor italieni

De vorbă cu TRAIAN IONESCU

— Care a fost scopul cursului ?

— Cursul, organizat de federaţia italiană la centrul tehnic de la Coverciano, localitate aflată la 3 km de Florenţa, durează 30 de zile şi are drept scop formarea de antrenori. Ponderea principală a cursanţilor o constituie foştii fotbalişti profesionişti. Jucătorii de la echipele semiprofesioniste (categoriile C şi D) şi cei de la amatori urmează cursurile regionale de antrenori.

— Ce antrenori cunoscuţi au participat ?

— Foştii internaţionali italieni **Lorenzi** (Internazionale), **Conradi, Segatto, Cervelatti** (Bologna), **Zagatti** (Milano), argentinianul **Pezaula** — antrenor principal la Neapole, **Bosetto** (Sampdoria), doi antrenori din Grecia, **Cardamis** şi **Zamsis**, o mai veche cunoştinţă a publicului bucureştean, **Höfling**, acum antrenor în Belgia, şi **mulţi alţii.**

— Cum a fost organizat cursul ?

— Zilnic se lucra cîte 7 ore. Două treimi din timp ne ocupam de problemele de pregătire tehnică, tactică şi fizică. În continuare se dezbăteau probleme de medicină sportivă, regulamentul jocului, psihologie sportivă, se vizionau filme de specialitate etc. Printre cei care au predat lecţii la acest curs se numără specialişti cunoscuţi atît în Italia cît şi peste hotarele ei, ca de pildă, **Ferrari, Piola, Nicola Commuci, dr. Fino Fini** ş.a. Problemele de pregătire fizică, dezvoltarea calităţilor fizice de bază, pregătirea fizică generală, specifică şi pregătirea timpului de joc s-au studiat după manualul lui **Nicola Commuci.** Dintre metodele de lucru am reţinut „antrenamentul cu interval", „antrenamentul în circuit", „antrenamentul individual". Deosebit de interesant este modul de pregătire a echipei ca unitate funcţională şi pregătirea compartimentelor ca subunităţi funcţionale.

— Dar despre lecţia de antrenament ?

— S-a vorbit despre mai multe tipuri de lecţie. Mi-ar trebui prea mult spaţiu ca să le explic pe toate. Prefer să amintesc despre probele de control pe care trebuie să le treacă fotbaliştii pentru ca antrenorii lor să-şi dea seama de pregătirea fizică pe care o deţin. O verificare a gradului de pregătire fizică se face după o metodă franceză denumită „V.A.R.F.", în care V = — viteza (curse pe 30, 50 şi 80 m, la care se face suma timpilor), A = deprinderi motrice, R = rezistenţa (alergări pe 300 şi 1 000 m), iar F = forţa (lucru cu mingea medicinală, detentă, sărituri la cap pentru lovirea mingii etc.). Metoda a fost expusă şi în cadrul cursurilor de perfecţionare organizate de federaţia noastră, dar am stăruit asupra ei pentru că în străinătate i se acordă multă atenţie.

Cîteva cuvinte despre ciclul de antrenament. Se folosesc, ţinîndu-se seama de curba de efort respectivă, mai multe cicluri de antrenament : de 7, 6, 5, 4 sau 3 zile. La cicluri normale au loc 2—3 antrenamente de mare intensitate de obicei miercuri, joi şi vineri, cu o durată între 60—120 sau chiar 130 de minute; depinde de perioadă. Ca număr, antrenamentele pot fi două pe zi, 5, 4 sau 3 pe săptămînă ; depinde tot de perioadă, de dificultatea jocurilor şi de gradul de pregătire a fotbaliştilor.

— Despre ce a vorbit Silvio Piola ?

— S-a ocupat de problemele tehnice. El a dat indicaţii metodice necesare în vederea pregătirii şi perfecţionării tinerilor jucători. În Italia, tinerii fotbalişti nu sînt departajaţi pe posturi pînă cînd nu împlinesc 17 ani. Pînă la această vîrstă trebuie să înveţe „baza" fotbalului. Stabilirea pe posturi se face în ultimii doi ani de juniorat, deci numai după ce tinerii jucători şi-au însuşit şi perfecţionat bagajul de cunoştinţe. Se pune mare preţ pe învăţarea driblingului, a fentei, a loviriii balonului cu toate părţile piciorului. Pe scurt, pregătirea — fizică, tehnică şi tactică — se face într-o unitate funcţională corespunzătoare.

— Vă rugăm cîteva cuvinte despre tactică.

— La cursul de la Coverciano s-au trecut în revistă toate sistemele de joc, cu aspectele pozitive sau negative ale fiecăruia. Atenţia cea mai mare s-a acordat predării sistemului italian („catenaccio"), care este considerat corespunzător calităţilor şi posibilităţilor de dezvoltare specifice fotbaliştilor italieni. La curs s-a încercat influenţarea antrenorilor în aplicarea cu precădere a acestui sistem, dar fără ca el să aibă un caracter obligatoriu.

— Care a fost programul din această vară al echipelor italiene ?

— La 15 iunie, o dată cu terminarea campionatului, tuturor jucătorilor li s-a făcut controlul medical pentru stabilirea gradului de sănătate şi, în caz de nevoie li s-au prescris tratamente medicale ; de asemenea, jucătorii au dat o serie de probe funcţionale. De la 15 iunie şi pînă la 15 iulie — vacanţă. Între 15 iulie — 1 august jucătorii s-au pregătit individual, după indicaţiile date de antrenori la plecarea în vacanţă. Datorită planurilor individuale de antrenament, întotdeauna respectate de fiecare fotbalist, pregătirea la echipă nu mai începe de la 0, ci de la o anumită treaptă. Antrenamentele echipelor italiene au început la 1 august. Ele au la dispoziţie o perioadă lungă, ţinînd seama că prima etapă de campionat a fost programată la 5 septembrie. Campionatul începe mai devreme ca altă dată pentru a lăsa loc pregătirilor echipei naţionale în vederea preliminariilor campionatului mondial.

interviu consemnat de
M. TUDORAN